

# Livret de recettes

**Concours « Les plantes comestibles de Magny ! »**

**Vous êtes invités à faire découvrir vos recettes  
à partir de fruits ou légumes de Magny-les-Hameaux**



Suivez-nous sur :



[www.magny-les-hameaux.fr](http://www.magny-les-hameaux.fr)



MagnylesHameaux



villemagny78



Ville de Magny-les-Hameaux



Magny-les-Hameaux



Magny les Hameaux

## Confiture fin d'été à Magny-les-Hameaux

Je suis partie cueillir des mûres, pour ma part au bord de la mérantaise lors d'une balade bucolique en forêt et récolter les framboises du jardin. Sur le chemin, un figuier dépassait d'un mur et j'ai ramassé 3 figues bien mûres.

### Récolte :

400 g de mûres • 600 g de framboises • 3 figues noires

### Ingrédients supplémentaires :

500g de sucre à confiture ; 5 cuillères à soupe d'Eau de rose (préparée avec les pétales et les boutons de roses de mon jardin) et quelques d'huiles essentielles de Lavande fine.

### Recette de la confiture :

Mélanger tous les ingrédients et bien mélanger.

Laisser reposer au frais toute une journée, ou une nuit

Faire cuire à gros bouillon pendant 10 minutes

Misez et filtrez si vous n'aimez pas les petits grains)

-Mettre dans des pots ébouillantés que vous aurez retournés et séchés.

Avant de refermer, vous pouvez rajouter deux cuillères à café d'eau de rose si ce goût vous plaît. Ma famille n'aimant pas beaucoup ce goût, j'ai laissé le goût de la rose et de la lavande en arrière-plan, cela donne un très léger arrière-goût subtil et délicat.



Recette de l'eau de Rose (Recette médiévale rapportée de l'orient par les croisés. L'eau de rose était très utilisée au moyen âge et intervient dans de nombreuses recettes en Orient)

100 g de pétales de rose ou de boutons

250 ml d'eau bouillante

Laver les pétales et les boutons

Placer dans une casserole avec un couvercle et verser l'eau bouillante

Laisser refroidir et reposer pendant au moins 12 heures.

Filtrez et conserver dans un bocal stérilisé 10 jours environ.

## Confiture courgettes citron gingembre

### Ingrédients de la confiture courgettes citron gingembre

1 kg de courgettes râpées avec la peau sans le cœur (j'ai pris des jaunes et vertes du jardin),

500 g de sucre pour confiture (j'évite toujours de trop en mettre)

1 jus de citron vert bio + son zeste

10 g de gingembre râpé (un peu plus ou un peu moins en fonction de l'inclination que vous avez pour le gingembre).



### Préparation

Dans une cocotte en fonte (je n'ai pas de bassine à confitures hélas), déposer les courgettes fraîchement râpées avec le sucre, le citron, le zeste et le gingembre.

Faire cuire le tout pendant 35 minutes environ (j'ai mis tout doux sur 5 au vu du produit) en mélangeant de temps en temps (les courgettes doivent devenir translucides, mais j'ai fini par donner un coup de mixeur avant l'ébullition de la préparation).

Prolonger la cuisson pendant 3 minutes environ dès ébullition à gros bouillons.

Verser la préparation dans les pots à confiture bien propres (pots que j'ai stérilisés dans de l'eau bouillante).

Retourner les pots et laisser refroidir.



## Gelée de raisin blanc au romarin

Ingrédients :

En plein été, sous le soleil doré, Chez les voisins, les chats en liberté, 2 kg de raisin blanc, gorgé de douceur, Dans ma gelée, un trésor de saveur.

Du jardin, le romarin, parfumé, Un kilo de sucre, pour la douceur allégée, C'est l'ingrédient secret, la touche sucrée, Dans ma gelée, l'été est enchanté.

Préparation

Lavez le raisin, extrayez son jus si pur,  
Dans la cocotte en fonte, parfum si sûr,  
Le bouquet de romarin, en sachet de gaze,

Du jardin odorant, dans la gelée s'apprête.  
Le sucre fond doucement, danse en fusion,  
Remuez avec soin, cette douce concoction,  
Gros bouillons éclatent, l'arôme se libère,

Environ 4 minutes, la saveur opère.  
Transvasez vos gelées, dans des pots stérilisés,  
Un brin de romarin, qui a tant parfumé,  
Fermez-les soigneusement, retournez-les doucement,

L'été en pot, en délice, savourez patiemment.  
Extracteur de jus vapeur



## Recette de la confiture de fin de saison

Dans mon jardin de septembre, j'ai cueilli la deuxième repousse de rhubarbe bien rouge, ajouté des carottes nouvelles du jardin, pas trop, c'est tellement dur à faire pousser et j'ai ramassé des framboisiers remontants, pas trop j'ai mangé les autres.

900 g de rhubarbe, éplucher et couper en petits dés,  
200 g de carottes, passées à la râpe,  
100 g de framboise,  
1 paquet de sucre gélifiant pour confiture allégée,



Porter le tout à ébullition dans une grande casserole en remuant, faire réduire env. 25 min à feu moyen en brassant de temps en temps jusqu'à ce que la confiture soit «à la nappe»: quand on y plonge une spatule et qu'on la ressort la confiture est plus ferme.

Passer un coup de mixeur. (Ou pas, au choix).

Cuire comme indiqué sur le paquet de sucre 3 mn à gros bouillons.

Remplir à ras bord de confiture bouillante des bocaux soigneusement lavés et ébouillantés, fermé et retourner les bocaux.

Résultat : l'acidité de la rhubarbe est allégée grâce aux carottes et aux framboises.

## Patautie

**Ingrédients**

800g de pâtisson

400g d'aubergine

100 g de jeunes pousses d'ortie

700g de sucre

1 petite pomme

1 gros citron

2 têtes de menthe verte



8 feuilles de basilic  
1 ou 2 pincées de cannelle  
1L d'eau

### **Recette**

Laver les légumes et la pomme, les couper et les épépiner (on peut éplucher le pâtisson)  
Après avoir mis le tout dans une casserole, arroser avec le jus du citron.  
Ajouter 600g de sucre. Laisser macérer pendant une nuit  
Laver les orties et les mettre à bouillir dans 1L d'eau environ 10min.  
Filtrer le jus et en récupérer 300mL. L'ajouter dans la casserole.  
Ajouter également la menthe et de basilic  
En fonction du goût mettre le reste du sucre et la cannelle.  
Mixer la préparation.  
Laisser cuire à feu doux en remuant pour que ça n'accroche pas. Lorsque l'on obtient la texture voulue (test de la goutte dans l'assiette froide), arrêter la cuisson.  
Mettre la confiture encore chaude dans des bocaux stérilisés et laisser refroidir.  
Bon appétit !

### **Annotations :**

Enlever les parties abimées des fruits et légumes.  
Garder la peau de la pomme lors de la cuisson permet d'avoir un maximum de pectine.  
Le sucre utilisé est une marque premier prix, il est rangé dans un bocal où se trouvent des gousses de vanille pour l'aromatiser.  
Le citron n'a pas été cultivé sur Magny-les-Hameaux

## **Cocktail fruité**

### **Ingrédients**

400g de framboises  
1Kg de prunes violettes  
3g de feuilles de mélisse citronnelle  
20g de boutons de roses  
800g de sucre  
1 petite pomme  
1 gros citron

### **Recette**

Trier puis laver les fruits, les fleurs et les feuilles  
Couper et épépiner la pomme.  
Couper en deux et dénoyauter les prunes.  
Après avoir mis le tout dans une casserole, arroser avec le jus du citron.  
Ajouter 700g de sucre. Laisser macérer pendant une nuit  
Enlever les boutons de rose.  
Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la pomme s'écrase facilement.  
Passer le tout dans une passoire pour enlever les peaux des fruits.  
Remettre dans la casserole et ajouter le reste du sucre en fonction du goût.  
Chauffer à feu doux en remuant pour que ça n'accroche pas. Lorsque la préparation arrive à la texture voulue (test de la goutte dans l'assiette froide), arrêter la cuisson.  
Mettre la préparation encore chaude dans des bocaux stérilisés et laisser refroidir.  
Bon appétit.

### **Annotations :**

Utiliser de belles fleurs, fraîches.  
Enlever les parties abimées des fruits.



Garder les peaux et les pépins lors de la cuisson permet d'avoir un maximum de pectine.  
Le sucre utilisé est une marque premier prix, il est rangé dans un bocal où se trouvent des gousses de vanille pour l'aromatiser.  
Le citron n'a pas été cultivé sur Magny-les-Hameaux.

## Bouquet d'automne

### Ingrédients

400g de raisin noir  
400g de pommes  
100g de noisettes  
15g de fleurs de trèfle  
30g de marguerites  
650g de sucre  
1 gros citron

### Recette

Trier puis laver le raisin et les fleurs.  
Laver, épépiner et couper les pommes sans les éplucher.  
Après avoir mis le tout dans une casserole, arroser avec le jus du citron.  
Ajouter le sucre. Laisser macérer pendant une nuit.  
Enlever les coques des noisettes puis les mixer.  
Porter à ébullition, ajouter ensuite les noisettes.  
Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes s'écrasent facilement.  
Séparer les fleurs et les morceaux de noisettes restants. Passer les fruits au moulin pour enlever les peaux et les pépins.  
Remettre dans la casserole : les fleurs, les noisettes la pulpe des fruits et mixer de nouveau pour obtenir un mélange homogène.  
Chauffer à feu doux en remuant pour que ça n'accroche pas. Lorsque la préparation arrive à la texture voulue (test de la goutte dans l'assiette froide), arrêter la cuisson.  
Mettre la confiture encore chaude dans des bocaux stérilisés et laisser refroidir.  
Bonne dégustation

### Annotations :

Choisir de belles fleurs, fraîches.  
Enlever les parties abimées des fruits.  
Garder les peaux et les pépins lors de la cuisson permet d'avoir un maximum de pectine.  
Le sucre utilisé est une marque premier prix, il est rangé dans un bocal où se trouvent des gousses de vanille pour l'aromatiser.  
Le citron n'a pas été cultivé sur Magny-les-Hameaux.

## Confiture de Reine-Claude

1,8 kg de prunes  
500 g de sucre

Mélanger tout en chauffant dans une bassine à confiture à la cuillère en bois pendant 30 minutes environ.  
Tester pour savoir si elle est cuite : prendre une petite quantité de confiture sur une cuillère en bois. La confiture doit se détacher légèrement.



## Confiture de groseilles

Chauffer les groseilles

- Presser dans un linge -> gelée
- Passer au moulin à légumes -> confiture

Ajouter 500 g sucre par kilogramme

Chauffer, ébullition faible 10 mn

Mettre en pot, fermer, retourner



## Confiture de châtaigne

250 g de sucre

300 g de châtaigne

Faire cuire les châtaignes dans de l'eau environ 25 minutes.

Éplucher les châtaignes une fois cuites.

Verser le sucre dans un demi-litre d'eau et porter à ébullition jusqu'à épaissement du sirop.

Mixer les châtaignes et les amalgamer au sirop.

Faire cuire une heure avant la mise en pot.



## Confiture de mirabelles

1/ Rincer les fruits, ensuite les couper en deux et les dénoyauter

Peser les fruits : 1 kilo de mirabelles + 400 gr de sucre + 1 cuillère à soupe de citron pressé

2/ Mettre dans un récipient et laisser reposer au réfrigérateur 12h.

3/ Le lendemain faire cuire 30 à 45 minutes

4/ Porter à ébullition tout en remuant et en écumant

5/ Verser une cuillère sur une assiette pour voir la liquidité.

6/ Stérilisation des pots

7/ Ensuite remplir les pots, fermer et retourner les pots 3 minutes.

À déguster sur modération !!

Cueillette des mirabelles le 7 août 2023

Lavage et dénoyautage des fruits le 8 août

Confiture mise en pots le 9 août



**Cueillette des mirabelles à l'intersection de la route de Port-Royal des Champs et de la rue de la mare au trois ormes.**



## Gelée de sureau des chemins et mûres du jardin

Se promener le long des chemins et ramasser des grappes de sureau noir.

Ramasser quelques mûres du jardin (ou des chemins !)

Ingrédients :

- 1,2 kg de grappes de sureau noir
- 700 g de mûres
- Sucre : 90% du poids du jus obtenu



Recette :

Égrener les sureaux, les laver rapidement. Les mettre dans une casserole avec 1 verre d'eau.

Porter à ébullition et laisser les baies s'ouvrir à petit feu pendant 5 à 8 minutes.

Faire pareil dans une autre casserole avec les mûres.

Passer les baies de sureau dans un chinois pour ne garder que le jus (utiliser la passoire fine avec poire en bois, c'est plus efficace). On en récupère environ 675g.

Faire de même avec les mûres pour environ 250 g de jus de mûres.

Mettre les jus dans une bassine à confiture, ajouter 90% du poids du jus en sucre ainsi que le jus d'un citron.

Porter à ébullition, écumer et laisser cuire jusqu'à ce que la confiture nappe la cuillère (environ 15 minutes à partir de l'ébullition).

Mettre en pots et déguster.



# Confiture de mures

(jardin d'une magycoise)

Je dis confiture, parce que je passe au moulin les fruits après un premier bouillon pour en extraire un maximum de pulpe

- 1) je pèse la matière ainsi obtenue et j'ajoute 50% de sucre.
- 2) je mélange et laisse reposer une nuit
- 3) je porte à ébullition douce (un terme de vieux français convient parfaitement : flonflonner)
- 4) Je teste le degré d'évaporation qui déterminera la consistance de la confiture (plus la casserole, ou mieux la bassine, est large, mieux c'est.  
Il n'y a plus qu'à mettre en pots.

\* à noter.

On peut mettre un peu plus de sucre (jusqu'à 60%)

Celle-ci est pour diabétique!





# Confiture de mûres et pêches

Préparation: 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes environ

Ingrédients pour 4 pots de confiture environ:

1 kilo de pêche 500grammes de mûres

1 citron jaune

600 gr de sucre cristallisé

- Laisser les mûres dans l'eau toute la nuit. Lavez les pêches
- Égouttez les mûres, puis mettez-les dans une casserole et lancer la cuisson à feu doux.
- Coupez les pêches en gros morceaux, versez-les dans la casserole et ajoutez le sucre.
- Pressez le citron, et versez le jus dans la casserole.
- Laisser compoter lentement pendant 15 à 20 minutes et mélangez de temps en temps. Si l'écume se forme, retirez-la avec une passoire.
- Pendant la cuisson, lavez les pots à l'eau bouillante ( perso, je fais de la récup avec d'anciens pots de confiture ) et essuyez les bien avec un torchon propre.
- Après cuisson, passez les mûres dans un chinois, puis mélanger le coulis dans la casserole avec les pêches.
- Après 20 minutes, mixez la confiture puis vérifiez si elle est bien prise( versez une cuillère dans une assiette : il fait qu'elle accroche légèrement)
- Répartissez votre confiture de mûre et de pêches dans les pots, puis fermez-les hermétiquement.
- Renversez pour une meilleure conservation, jusqu'à refroidissement total.



## les quatre fruits

C'est une des plus délicieuses confitures que l'on puisse faire et c'est une de celles que nous vous conseillons de réaliser car on ne la trouve pas dans le commerce. Elle ne peut être exécutée que dans un laps de temps très court dans la saison, une dizaine de jours environ, pendant lequel on peut réunir cerises, fraises, groseilles et framboises. Pour obtenir 10 pots de 500 grammes environ : Cerises 600 g • groseilles 600 g • fraises 600 g • framboises 600 g • sucre 2 kg environ.

Lavez les fruits avant de les équeuter ou de les dénoyauter (voir photo 1, page 5), sans les abîmer ; en les préparant ne les mélangez pas car ils demandent des temps de cuisson différents et seront mis les uns après les autres dans le sirop.

Équeutez et dénoyautez les cerises, mettez-les dans une grande assiette creuse.

Egrenez les groseilles avec une fourchette (voir page 15).

Epluchez les fraises et les framboises en faisant attention à ne pas les écraser.

Pesez les fruits, toujours sans les mélanger (il doit vous rester environ 500 g de chaque sorte), et pesez un poids de sucre égal au total du poids de fruits, ce qui fait à peu près 2 kg.

Faites un sirop au petit boulé (page 10), versez les

cerises (photo 1) et laissez-les cuire lentement pendant 20 minutes (voir photo de la couverture).

Au bout de ce temps ajoutez les fraises (photo 2) ; pour faire pénétrer les fraises dans le sirop sous les cerises, mais en gardant les fruits bien entiers, ramenez avec l'écumoire les fruits du bord vers le milieu (photo 3).

Laissez cuire encore pendant 20 minutes, puis ajoutez en même temps les framboises et les groseilles ; laissez cuire encore 15 minutes pendant lesquelles vous écumez la confiture.

Celle-ci est à point lorsque, tous les fruits étant restés entiers, il vous semblera qu'il y a trop peu de jus et beaucoup trop de fruits ; cette confiture qui prend en gelée, grâce à la pectine contenue dans les groseilles et dans les framboises, doit être assez épaisse (photo 4) lorsque la cuisson est terminée (55 minutes environ).

Mettez la confiture en pots et couvrez-les immédiatement avec une pellicule cellulosique ou un papier sulfurisé (voir page 39).

Cette confiture est surtout recommandée aux personnes ayant un jardin ; il est beaucoup plus facile de cueillir 250 g à 500 g de chaque sorte de fruits (pour faire 3 ou 6 pots de confiture) que de réussir à en acheter des quantités suffisantes à la fois.

